

中学活动方案 中学体育活动方案(优秀5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

中学活动方案篇一

一、指导思想

全面贯彻落实中共中央及省市区关于加强青少年体育增强青少年体制的意见和《学校体育工作条例》，认真落实学校体育“健康第一”的指导思想，深入实施素质教育，提高全校广大学生的体制健康水平，促进学生全面健康发展，推动学校阳光体育运动的深入开展，为上级运动会选拔优秀人才。

二、活动主题

以健康体魄为国庆献礼

三、领导小组

组委会主任：马洪涛

副主任：毕研农

组委会成员：康成志、王兴寨、薛忠厚、王龙涛、王凯、赵长亮

四、筹备工作：

- 1、第三周召开相关部门体育节工作协调会。
- 2、第四周在班主任例会上宣传体育节工作安排，做好报名发动工作。
- 3、准备好体育节比赛所需器材

五、活动内容

（一）系列活动之一：班级篮球比赛

- 1、比赛时间：每天下午两节课后，9月14日开始，两周时间完成全部比赛
- 2、比赛地点：学校篮球场
- 3、参加单位：三至五年级

五、四、三年级的顺序进行比赛。

- 5、奖励办法：各级部奖励前三名。

（二）系列活动之二：师生田径运动会

- 1、比赛时间：9月底（“十一”放假前2天）
- 2、比赛地点：学校操场
- 3、参加年级：初一至初四年级，以各班为单位组队参加。
- 4、比赛项目：（男女相同）

（三）系列活动之三：跑操比赛

时间：10月上旬每天课间操时间（一周），比赛要求见后面

详细规程。

（四）系列活动之五：班级足球联赛

比赛时间：5月中旬，通过班级足球比赛，选出优胜队员组队参加区组织的足球比赛。比赛要求见后面详细规程。

（五）系列活动之五：校园体育节活动

时间：2011年10月——11月底

内容：踢毽子比赛、跳长绳比赛、拔河比赛

3、跳绳、踢毽子达标活动，规则：

每人跳绳、踢毽子各一分钟，能在规定时间内完成相应数量为达标，不达标者课余督促继续训练，直至达标。

4、跳长绳接力比赛，规则：（3——5年级参加）

1) 每班参与人数与接力赛人数相同。

2) 跳绳者首尾相接不间断的一个接一个地跳。

3) 在规定的5分钟以内，以跳绳的人次多少来记录班级名次。

4) 要求各班自选两名学生摇绳。

5、拔河比赛：每班男女生各12人，抽签淘汰赛。

6、跳绳、踢毽子吉尼斯比赛。

7、师生乒乓球比赛（按照去年比赛规则）

8、学校之间不定期组织篮球、足球、乒乓球友谊邀请赛，体

现阳光体育运动的宗旨，加强校际间的沟通。

五、大课间体育活动安排：

每天上午第二节课后为35分钟大课间：集体跑操、自由跳绳、踢毽子

下午第一节课后20分钟大课间，为学生自由活动时间。

每班每天一节体育课或者体育活动课。如果当天没有体育课，下午第三节课为体育活动课，有老师带领集体活动，如跳绳、踢毽子、贴树皮、打沙包、接力赛、滚铁环等。具体班级安排：

2011年淄川第二中学班级足球联赛比赛规程

为落实亚足联足球展望计划的实施，倡导少年儿童加强体育锻炼，提高身体素质，培养合作精神和坚强毅力，经研究决定举行西六路小学班级足球联赛。

一、比赛时间：9月中旬

二、参加年级：初二至初四年级地点：学校足球场

三、参加办法：各班报运动员12名。报名单于9月15日以前报送足球办公室。

四、竞赛办法：采用先分组循环后同名次比赛。上年度前两名作为种子队，各班抽签排定比赛日程。循环比赛，胜一场得三分，平一场得一分，负一场得零分。按积分多少排定名次。若积分相等，则按双方胜负、净胜球数、进球数多少排定名次，若再相等则抽签决定名次。

五、竞赛规则：

- 1、采用国际足联最新审定的七人制《足球竞赛规则》。
- 2、比赛穿胶底鞋。
- 3、比赛用球使用4号球。
- 4、比赛时间为30分钟。上下半场各15分钟。中场休息5分钟。
- 5、每场比赛替换运动员不限，替换下场的运动员不能再上场比赛。
- 6、各队必须穿统一颜色的服装，场上队长自备队标。

六、奖励办法：

- 1、各级部颁发最佳团队奖一名。
- 2、各级部奖励前三名。
- 3、每个级部设最佳球员最佳守门员各一名。

2011年淄川第二中学跑操比赛规则

- 1、每班按照4列纵队排列，站到起始位置：操场北侧，面向南边主席台。
- 2、比赛班级排列顺序：从西往东排列：一班、二班,,,五班、六班。
- 3、体育委员带队到操场中间，整队。体育老师发口令：进行队列队形展示（三——五年级，一二年级无此项内容）
- 4、体育老师发口令，按做操队形散开。
- 5、播放音乐，比赛开始。

6、评委组成：学校领导班子、相关年级体育委员。比赛年級的班主任老师到主席台上观摩。

7、评分标准（10分制）：

（1）精神面貌好，服装整齐统一。（2分）

（2）动作正确、规范、整齐。（6分）

（3）集合散开快、静、齐。（2分）

2011年淄川第二中学“阳光体育伴我成长”冬季长跑活动方案

2012年11月

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。根据我校实际，现制订阳光体育学生冬季长跑活动方案如下：

一、活动主题阳光体育伴我成长

二、参加对象全初一至初四年级学生

三、活动时间

第一阶段，10月28日——寒假；

第二阶段，第二学期开学至4月30日。每天长跑时间为各个课间和下午课外活动。

四、活动内容

2011年10月28日下午3:10举行起跑仪式，拉开长跑活动序幕。具体长跑要求：以学校操场为活动场地，以每天绕操场跑为主要形式，每天长跑距离（参考）基数为：在法定工作日每天在班级以小组（每组5——6人）为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间学校学生自觉坚持长跑并做好记录。各班级要做好每日长跑活动情况记录，在每一阶段结束时，统计每个学生长跑的总里程。

建议各班分成若干小组，每个小组

5、6个人，每个小组推选一名组长，由组长带领大家每天跑一跑。各年级的跑步的时间为：

当然也可以利用每天下午的课外活动时间，但前提是活动期间一定要注意安全第一。每天早晨和中午饭后不跑，各小组充分利用课间和下午的课外活动时间进行长跑活动。

五、评选与表彰

1，评选“优秀班级”，对长跑活动开展好的班级进行表彰。

评选条件：班级中每天参与跑步、完成任务的学生达90%以上，且活动期间未发生任何安全事故。

2，评选优秀小组，对坚持长跑的小组进行表彰。

评选条件：每天不间断坚持跑步，完成学校规定的里程数，并在跑步中未发生任何安全事故。由各班主任负责评选，学校表彰。

3，评选优秀教师，对组织学生长跑工作开展得好或带头坚持长跑的教师进行表彰。

六、宣传报道

学校将在校园内开设冬季长跑活动报道专栏，宣传、报道长跑活动情况，每周统计、发布各班级学生参与数、跑步公里数、长跑日记评比等开展活动的的相关信息。

七、组织机构

成立学生阳光体育冬季长跑运动领导小组，由领导小组负责活动的开展、评比、表彰、宣传等工作。

阳光体育冬季长跑活动，由陈心涛老师负责长跑活动的具体工作。

注：各班在组织学生长跑活动中，要注意学生安全。

淄川第二中学

体育节组委会

2011年9月5日

中学活动方案篇二

20xx年9月30日上午

篮球场

机关全体职工(含局机关借调的职工)

(一)活动准备

1□xxx任活动组长，全面负责活动总体安排。

2□xxx负责活动主持工作。

3□xxx负责活动场地布置。

4□xxx负责活动服务工作。

(二)活动分组

1、 第一组：

2、 第二组：

3、 第三组：

4、 第四组：

5、 第五组：

6、 第六组：

(三)活动内容

第一个节目：三人二足

游戏规则：每组组成2小组。3人一小组参加这个活动，2个人的一只脚和另外一个人的两只脚分别捆绑起来，哨声一响即可跑到指定位置，然后解开绳子，开始投篮球，在2分钟时间内投得最多为胜。（取前3名优胜小组，每人发一等奖品一个；取4-6名小组发奖品一个。）

第二个节目：夹玻璃珠

游戏规则：每队派6名队员上场，在一个小盆中夹玻璃珠子，规定一分钟时间内，看哪一队的人员夹的玻璃珠子数量最多，

则获胜。(取前3名优胜小组，每人发一等奖品一个；取4-6名小组发奖品一个。)

第三个节目：乒乓接力赛

每组5名队员，参赛者分别在起点和终点，第一个参赛者单手持乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给终点的另一个队员，依次循环进行，根据用时多少排出名次，传球过程中不得掉球、手触球。(取前3名优胜小组，每人发一等奖品一个；取4-6名小组发奖品一个。)

第四个节目：叫七

每组派2人，共12人，围成一圈，一起数数，数到跟7有关的数字(如7，或者带7的数字、7的倍数)都要跳过，即7、14、17这类数字都要跳过，并说出接下来的数字，说错的淘汰，每次淘汰1人，决出最后冠军。根据12人被淘汰出局的顺序，排出小组名次。(取前3名优胜小组，每人发一等奖品一个；取4-6名小组发奖品一个。)

- 1、办公室负责通知局机关全体职工(含局机关借调的职工)；
- 2、凡参加活动者领取纪念品一份，未参加者不得领取纪念品；
- 3□xxx负责整个活动的安全和保卫工作；
- 4□xxx负责总体活动的医疗安全工作；
- 5□xxx负责奖品的发放。

中学活动方案篇三

二、活动简介：

本活动宗旨在于丰富沧州职业技术学院各校学生的课余文化生活，增强学生的身体素质，以保证学生在学习之余，其体魄能得到强健，其精神能得到振奋。并且本活动以促进新老会员以及各协会之间友谊为目标，进一步推进职院社团联合会的建设，为协会的宣传奠定一定的基础，也为发掘各协会体育篮球方面的人才提供了一次非常好的契机，是不可多得的一次良机。

三、活动时间：

按照往常的时间安排，本赛事时间初步定于：10月底至11月中旬的周末（即周六、周日）全天进行，但最终时间结合天气及不可抗力因素决定，最终敲定时间以社团联合会通知为准。

四、活动地点：

活动地点定于操场的篮球场。

五、活动针对人群：

本活动针对全院师生。

六、活动准备：

活动前期准备：

1. 工作人员进行宣传（请社团联合会负责主要宣传，篮协成员给予配合）；
2. 请社团联合会外联部门工作人员协助，以寻找活动赞助商，获得活动经费助；
3. 裁判团人员组织交流学习，统一即将进行的系列赛的判罚尺度以及相关细则

七、活动内容策划：

“3+1”男女混合篮球赛：

1. 各队伍以系为单位，每队至少有5名女生，5名男生，女生可随时换下，男生必须打完一节再换。

2. 比赛规则：

1. 每队上场五人，3男2女。

2. 比赛时间安排：每节10分钟，共3节。中间休息时间穿插游戏。

3. 男生不得进3秒区。

4. 男生不能封盖女生，不能抢断女生的球，但可以抢断传球。

5. 女生只能由女生来防守。

6. 女生最多可走5步，最多可运球2次。（女生走的太多了，可以抱球走5步）

7. 凡是违反以上规则的将由对方进行罚球，可以任意派人罚，男生在罚球线罚球，女生可在任意地点罚球，每罚一球算一分。罚完球后由对方发球。

8. 男生3分线内投进计2分，3分线外计3分。（建议男生只能在内外线之间的地方投篮）

9. 女生3秒区内投进计2分，3分线内3秒区外投进计3分，3分线外计4分。

八、活动组织部门：

沧州职业技术学院社团联合会

沧州职业技术学院篮球协会

以上成绩会每次更新于篮球协会微博，活动结束后，会找出10男10女，直接加入篮球协会，之后会进行5v5对抗赛。

注意事项：

1. 如遇到雨天、台风等不可抗力因素，比赛将延期举行。
2. 严格遵守裁判的判罚，避免发生一切不愉快的事情。友谊第一，比赛第二。禁止说脏话，打架，如有发现，取消比赛资格，判对方球队获胜，且不得有异议。

中学活动方案篇四

一年之计在于春，在万象更新的开学之际，我们工作室全体成员联同特邀工作室顾问——皇岗中学沈志良校长、教科室高山主任及于杨老师，在皇岗中学会议室欢聚一堂，召开了新学期第一次教研工作会议。

皇岗中学沈志良校长致辞，充分肯定工作室上学年取得的成绩，尤其是《显微镜的认识与使用》福田区中小学科学工作室教师教学技能培训活动效果显著，受各级部门领导及兄弟工作室好评；工作室与大墩中学交流活动中通过研讨课活动切实帮助年轻教师解决调入问题，成绩令人欣慰。新的年度，新的气象，希望工作室以发展教师培训，传递老教师经验，帮助年轻老师成长为方向继续努力。鼓励工作室的全体研究人员在这个优秀的团队中提高自身素质，争取出成绩，为自己的工作积累更多成果。立足学生的发展，以人为本，在工作室的平台上发挥团队的凝聚力，促进教师的专业成长。

工作室主持人谢宝凤老师代表工作室全体成员感谢领导对工

作室建设的关怀和指导，表示新的学年发挥团队的智慧，创造性的开展工作。立足课堂，进行做中学实践研究。确定本学期工作重点及各项目负责人，鼓励大家发挥各自的智慧，构建高效课堂，分享教育智慧，在实践中探索，在探索中成长，在总结中反思，在反思中前行。

工作室助手张晶老师整理上学期工作室工作总结。分别就工作室成员在教学研讨课、做中学实践活动、教师辅导学生获奖情况、工作室间交流、外出交流学习几个方面做出了总结及建议，认为应该把教学研讨课作为工作室发展重点，对优秀课、有亮点的课应推广成区级、市级公开课，扩大工作室的影响力。提出了本年度的工作计划，让大家好好打一场有准备的战。

通过这次活动，我们知道在教育过程中，

大家在活动中逐渐打开心窗，感觉与同伴更加紧密相连，在“隐形的翅膀”环节中都因感受到团队的力量而深受感动。同时也感受到在有了团队的支持时，自己也更容易为生活的烦恼找到解决之道。大家为自己写下一份不必公开的情书，意外地收获到一些可以让自己充满力量的方法，让幸福成为可能。

整个教研活动节奏紧凑、充实而有意义，让大家获益良多，即使前面重任重重，大家都如同充满了电一般精神喜悦地离开，准备更加努力积极地投身到新的工作中。希望我们这个充满活力的团队在新的一年里能更好发挥应有的辐射作用。全体成员对在新的一年里在心灵和业绩中取得双重成长充满了期待。

中学活动方案篇五

一、基本精神：

挑战极限，挑战自我

二、参赛资格：

参加本次比赛的学生运动员必须是具有正式学籍的山东大学学生。

三、参赛办法：

- 1、山东大学各学院均可直接报名参加，每院限报男女各20人。
- 2、各参赛队报领队1名。

四、活动方式

以学院为单位组队参赛，各校区进行预赛，决出优胜队伍参加决赛。

预赛各项目前10名进行个人项目的挑战赛。

五、竞赛办法：

1、项目包括：踢毽子；足球颠球；定时罚篮；跳绳；呼啦圈；俯卧撑，以学院为单位组织参赛，参赛学院在规定项目中任选四项，每项5人，组成20人参赛队，并设领队一人。

比赛设各校区预赛与总决赛，其中总决赛又分团体部分与个人部分。由各校区预赛选拔7支队伍进入该团体决赛，各单项前10名进入个人挑战赛。

四校区预赛：实行记分制，每项比赛获得名次按以下方式记入参赛队总分具体人数采用全进制(如45人参加颠球，则前5%人数为 $45 \times 5\% = 2.25$ ，则取3个人。

参加此项目全部5人都顺利完成比赛，则该参赛队加3分。按

照各队总分排序，选出7支队伍(东区新校南区前两名，东区老校西区软件学院校区第一名)进入决赛。决赛记分办法同预赛。

2、各项竞赛按《竞赛规则(试行)》执行。

3、裁判员由主办单位选派。

六、活动流程：

1、报名宣传阶段：10月10日——10月16日

宣传及报名方式：第一、各校区张贴活动预告海报；第二、各学院学生会体育部，组织本院同学集体报名。

请各参赛队于20__年10月16日中午12点前将报名表发至____。若无法按时提交报名表，请各领队携带报名表参加10月16日下午4：00在东区新校综合服务楼地下一层进行的校园吉尼斯活动筹备会议。

2、预赛阶段：10月17日——10月20日

各分赛区根据各区场地情况组织预赛。

比赛场地：

东区老校13号楼前广场

齐鲁软件学院体育场

新校图书馆前广场

西校区体育场

南外环新区体育场

3、决赛阶段：团体决赛10月22日比赛场地东区新校图书馆前广场，个人挑战赛10月23日比赛场地南外环新区体育场。

七、报名与报到：

联系电话：___(晚6：30~9：30)

可咨询学生会办公室，负责人：杨帆____吴文健____

准备会时间：20__年10月16日下午4：00

地点：东区新校公教楼506

到会时请各领队提交参赛队员的学生证复印件。

八、奖项设置：

团体奖：一等奖团队一个二等奖团队两个三等奖团队三个并设有精神文明奖个人奖：各项目均设有一等奖二个二等奖三个三等奖五个。

九、竞赛规则(试行)

1、限次项目：(包括：踢毽子、足球颠球)要求在开始之后连续重复动作，不得间断，以完成数目最多者获胜。中途停止者成绩记录停止前的成绩。允许在正式比赛之前，进行一段时间的适应练习。比赛次数为一次。

(1)踢毽子：开始后，毽子不许落地，除脚踢之外，选手身体其他部位碰到毽子只能视为调整，不记做个数。不得用手持毽子或身体夹住毽子，不得借助其他人或其他工具来完成活动，否则均取消比赛资格。

(2)足球颠球：采取分组比赛，组内同时开始，颠球个数最多者为胜。

2、项目：（包括：俯卧撑、定时罚篮、跳绳）

(1) 俯卧撑：1分钟之内连续完成的标准(允许有三次违例机会，但是违例动作不算成绩)动作个数最多者获胜。如果违例动作超过3次，则取消比赛资格。

(3) 定时罚篮：1分钟内，自己拿球，投篮。选手必须按照罚球规定投球，否则视为无效。

(4) 跳绳：以1分钟内完成个数为准，可以停顿，只计算总个数。

3、计时项目：呼拉圈

在规定范围内摇呼拉圈时间最长者为胜。